

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## МЕДИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Базыленко Т.М.<sup>1</sup>, Медвецкая Н.М.<sup>2</sup>*

*УО «Витебский государственный медицинский университет»<sup>1</sup>*

*УО «Витебский государственный университет им.П.М. Машерова»<sup>2</sup>*

**Актуальность.** Полноценное получение и использование студентами профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой физической и умственной работоспособности.

Систематические занятия физическими упражнениями расширяют компенсаторно-приспособительные механизмы организма человека, нормализуют и стабилизируют функциональные системы и повышают его защитные силы. Особого внимания со студентами специальной медицинской группы [3].

Учебные занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, должны рассматриваться как основная часть единой системы физического воспитания в учреждении высшего образования.

**Цель.** Выявление избирательности средств и параметров физической нагрузки с учетом показаний и противопоказаний при различных заболеваниях студентов.

**Материал и методы.** В исследовании участвовали студентки УО «ВГМУ» и УО «ВГУ», относящиеся к специальной медицинской группе в количестве 50 человек в возрасте 17-22 лет.

•Методы исследования: анализ научно-методической литературы, 6-ти минутный бег, контрольно – педагогическое тестирование.

**Результаты и обсуждение.** Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [1].

При проведении практических занятий учитывались показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах. Так, при физических нагрузках студентам в группе А (в количестве 15 человек) были показаны общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции пульса и артериального давления.

По мере повышения тренированности включали пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга. Широко использовались дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности ребер и диафрагмы.

Студентам, имеющим миопию средней и высокой степени (5 человек) рекомендовались упражнения циклического, преимущественно аэробного, характера, игры в настольный теннис, бадминтон, исключаются прыжки и подскоки, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта (группа Б, 15 человек), проводились общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках.). Применялась дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание. Студентами, имеющими заболевания мочеполовой системы (пиелонефриты и нефроптозы) выполнялись нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности, предпочтительно циклического характера.

Группа В (заболевания опорно-двигательного аппарата, 15 человек) в основном представлена деформацией позвоночника (сколиоз, гиперкифоз, гиперлордоз). Для коррекции использовались специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление нарушения осанки. Использовались исходные положения те, при которых максимально

разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.

Проведена оценка физической подготовленности студентов специального учебного отделения, не имеющих противопоказания к выполнению контрольных нормативов [2].

Нами исследована их общая выносливость, которая оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

**Таблица 1. Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет**

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700
Количество 50 человек	5(10%)	7(14%)	20(40%)	15(30%)	3 (6%)

**Выводы.** Полученные результаты показали, что общая выносливость исследуемых студентов находится на сравнительно невысоком уровне. Для нормализации функционального состояния и здоровья студентов мы рекомендуем: для самостоятельных занятий утреннюю гимнастику, оздоровительный бег, спортивно-прикладные упражнения.

#### **Литература:**

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах : метод. пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М. Р. Сафин. – М. : Высш. шк 1986. – 72 с.
2. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М. : Высшая шк., 1986. – 87 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура / В.И. Дубровский. – М., 1999. – 123 с.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДА К НАЧАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ В БОКСЕ**

**Большаков Л.В., Толочко Е.Н.**

**УО «Витебский государственный медицинский университет»**

**Актуальность.** Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию. Широко распространенной является методика рекомендуемая обучение отдельным простым техническим приемам с постепенным переходом к более сложным. Технику того или иного приема преподносят без учета многообразия условий, в которых он обычно применяется в бою, то есть в отрыве от тактических вариантов использования этого приема. На наш взгляд, устранение указанных недостатков целесообразнее всего начать с решения вопроса об объеме знаний и умений боксера – новичка.

**Цель.** Определить основные технические и тактические приемы, применяемые при начальном обучении в боксе.

**Материал и методы.** В исследование принимали участие студенты УО «ВГМУ» 1-2 курса в возрасте 17-18 лет занимающиеся в секции бокса.

Методы исследования:

- анализ литературных источников,
- педагогические наблюдения,
- анкетный опрос. Мы предлагаем следующую последовательность обучения: основной упор делать на овладение разнообразными финтами, подготавливающими атаку, на проведение атаки, смещениях после ее проведения и выполнения страхующих действий [2]. Средства для начального обучения должны избираться в зависимости от способностей занимающихся.

Далее следует обучение прямому удару:

1. Прямой удар левой в подбородок с перемещением вперед назад.
2. Прямой удар левой в туловище также с перемещением.
3. Прямой удар правой в подбородок с перемещением вперед назад.
4. Прямой удар правой в туловище с перемещением.
5. Атаки левой прямой в подбородок и туловище с перемещением.
6. То же правой.

Необходимо научить новичков выполнять эти движения так, чтобы каждый удар с перемещением вперед выполнялся одновременно с приставкой толчковой ноги [1]. С перемещением назад правша должен наносить удар под правую ногу, а левша – под левую. При освоении всех этих упражнений необходимо добиваться скоростных движений рук и ног. Далее следует перейти к обучению прямым ударам с перемещением во фронтальной стойке и к смешанному перемещению с переходом из токовой стойки во фронтальную и вновь в боковую. Все перечисленные упражнения необходимо тренировать в левосторонней и правосторонней стойках в течение довольно значительного времени, только при таком условии можно быть уверенным, что они довольно